

MODALIDADE DE SUBMISSÃO: RESUMEN POSTER

EIXO TEMÁTICO: 08. INOVAÇÃO EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS

TIPO DE INVESTIGAÇÃO: TEÓRICA

CARDIOEDUCACION:

**UNA NUEVA DISCIPLINA PARA LA FORMACIÓN DE FORMADORES Y EDUCADORES
EN EL ÁREA DE LA DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES**

EDUCAÇÃO CARDÍACA:

**UMA NOVA DISCIPLINHA PARA O TREINAMENTO DE FORMADORES E
EDUCADORES DA AREA DA DIDÁTICA DAS CIÊNCIAS EXPERIMENTAIS**

**Noela Rodriguez-Losada^{1,2}, Eduardo de Teresa-Galván^{3,4}, Daniel Cebrián¹,
Antonio Joaquín Franco-Mariscal¹, María Aurora Suarez-Lledo⁵, Aurelio Cabello
Garrido¹, Jose Angel Narváez-Bueno², Angel Blanco López¹**

*¹Departamento de Didactica de las Ciencias Experimentales, Facultad de Ciencias de la
Educación (ESPAÑA)*

² Departamento de Fisiología Humana y del Deporte, Facultad de Medicina (España)

³ Departamento de Medicina Interna, Facultad de Medicina (España) .

⁴Unidad de Cardiología , Hospital Virgen de la Victoria de Málaga (España)

*⁵Centro CARE Servicio de Pediatría Servicio Andaluz de Salud Junta de Andalucía Málaga
(España)*

noela@uma.es

Resumo

La creciente demanda de la sociedad por un estado saludable físico y psíquico obliga a reflexionar sobre programas formativos para desarrollar la competencia en alimentación (Cabello-Garrido, España-Ramos y Blanco-López, 2016). Desde la Fundación Española del Corazón (FEC), se promueve que para una dieta cardiosaludable el saber qué comprar es clave para un corazón sano (Plaza-Celemín, 2015). Se aboga por una dieta equilibrada donde se apremia los alimentos ricos en hidratos de carbono incluyendo: patatas, legumbres, pan, arroz, pasta, cereales, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos a razón de un porcentaje mayor del 50%. Los alimentos ricos en grasas con un porcentaje entre el 30-35% eligiendo aceite de oliva virgen y aceite de girasol alto oleico como aceite de fritura. Y entorno al 10-15% de productos ricos en proteínas como lácteos y carnes como publica la prestigiosa revista JAMA (C.B. et al., 2012). Por ello el primer paso para conseguir una dieta equilibrada se inicia por saber qué comprar (Ordovas & Berciano, 2014), aprendiendo a comprar según el contenido nutricional sabiendo analizar el etiquetado los alimentos (García-Ortiz, 2015). La competencia alimentaria no sólo incluye el saber qué comprar en función de su etiquetado analizando las calorías, grasas saturadas, sal y azúcares sino en cómo comerlo y cocinarlo y propiciar el entorno adecuado para alimentarse de manera apropiada (Cabello-Garrido, España-Ramos y Blanco-López, 2016).

Implementar un espíritu crítico frente a falsos anuncios sobre alimentos aparentemente saludables mediante el análisis de etiquetado, constituye un entrenamiento que favorece comportamientos y hábitos de adquisición de alimentos saludables. Diseñar ecohuertos o estrategias de huertos saludables donde el alumnado aprenda a manejar los alimentos y a prepararlos formaría parte de una formación pionera que está en auge. Y que además permitiría la formación y educación en cocinado y preparado de alimentos. El reconocimiento de los alimentos y la capacidad adecuada de agruparlos dentro de la clasificación básica alimentaria, les permitirá generar mejores dietas (figura 1) alimentarias más equilibradas (Cabello-Garrido, España-Ramos y Blanco-López, 2016).

Desde la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga, se realizó un estudio piloto de actividades con 97 estudiantes a través de la asignatura troncal salud, higiene y alimentación del grado de infantil. La participación en talleres de profesionales de áreas como la Pediatría y la Cardiología favoreció la alfabetización científica del alumnado hacia la comprensión y la importancia del mecanismo de funcionamiento de la obesidad o de la isquemia cardiaca como medida de prevención a través de hábitos saludables. Dentro de esta asignatura se realizó 15-30 minutos de ejercicio físico cardiosaludable con el fin de asociar el hábito saludable a la disciplina de Salud y se propuso el análisis de una dieta equilibrada.

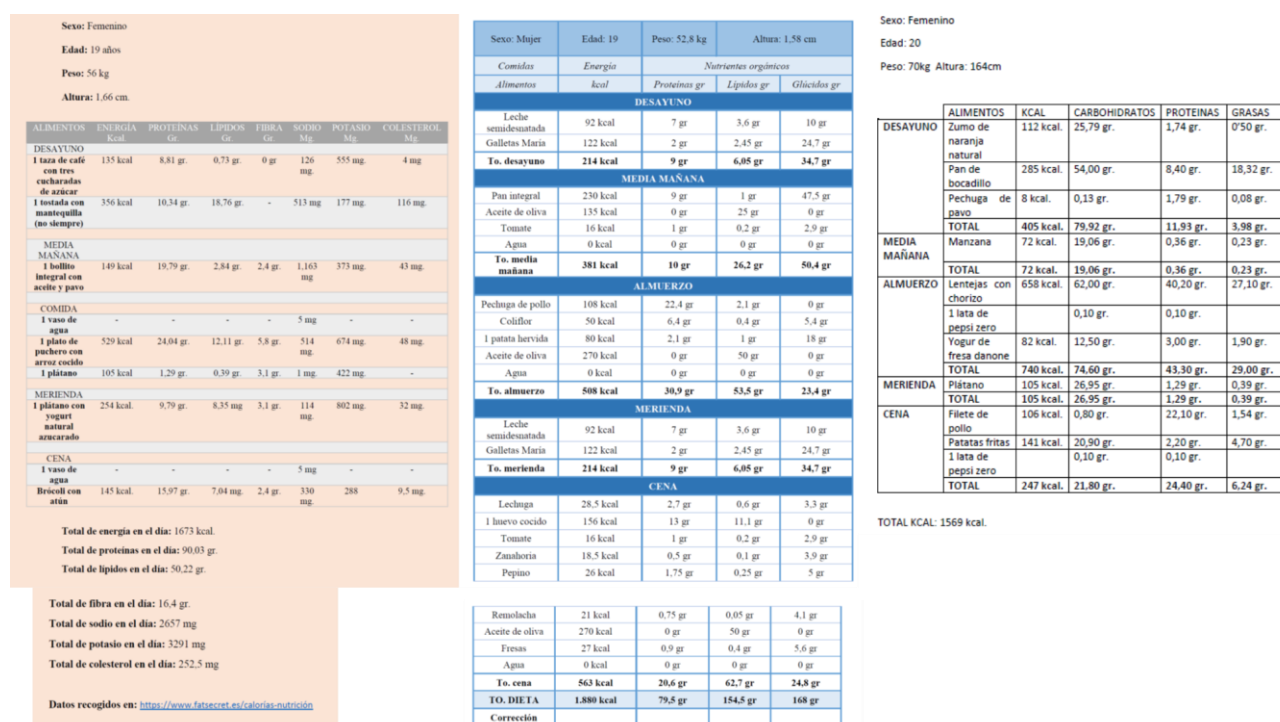


Figura 1. Ejemplo del análisis de dieta realizada por el alumnado en un día.

Palavras-chave: competencia alimentaria, alfabetización científica, isquemia cardiaca, formacion educacion alimentaria

REFERÊNCIAS

Cabello-Garrido, A., España-Ramos, E., & Blanco-Lopez, A (2016). La Barcelona: Octaedro.

- C.B., E., J.F., S., H.A., F., W.W., W., D.L., H., E., G.-L., & D.S., L. (2012). Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 307(24), 2627–2634. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.6607>
- García-Ortiz, I. A. (2015). Estrategia educativa sobre etiquetado nutricional en niños de 10 años de tres centros educativos privados y tres centros educativos públicos de la ciudad de Guatemala (Universidad Rafael Landívar). Retrieved from <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Iris.pdf>
- Plaza-Celemín, L. (2015). Informe sobre la enfermedad cardiovascular en España. Retrieved from Fundación Española del Corazón website: https://fundaciondelcorazon.com/images/stories/informespremsa/ori_informe_fec_2.pdf
- Ordova, M., & Berciano, S. (2014). 'Nutrición y salud cardiovascular *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 738–747.

AGRADECIMIENTOS

Este proyecto ha sido financiado por el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad en 2017. I+D de Excelencia (EDU2017-82197-P).